

高麗菜飯

作者 李素津 中寮里家政班



高麗菜飯是一道有著濃濃古早味的一道料理，記得小時候每到高麗菜盛產的季節，媽媽總會煮一大鍋的高麗菜飯，當正餐吃，下午放學回家當點心吃，鍋底還有一層又香又好吃的鍋巴。

長大當了媽媽後，挑食的小朋友這不吃，那也不吃，就開始學起小時媽媽燜煮的高麗菜飯，剛開始火候不到家的工夫，失敗了很多次，一而再，再而三的摸索，學習到高麗菜飯讓我學到了煮高麗菜飯時的小撇步，煮好的高麗菜飯，打開鍋蓋香氣四溢，又香又Q引來了猛吞口水的小朋友，連吃了兩碗，還意猶未盡，朋友聚餐都指定要這一味。

秋冬季節又到了，平地盛產的高麗菜最適合拿來燜煮高麗菜飯，用炒菜鍋直接燜煮快速又不會讓高麗菜變得太黃、太軟、太爛，大家快來試試這一道老人小孩都愛的好料理，煮出自己特有“媽媽好味道”的料理。